

ஆரோவில்
செய்திமடல்

கிளை - 27 | ஆகஸ்ட்– 2024 | இலை - 11



மாயா அஞ்செலோ

கவிஞர், எழுத்தாளர், பேராசிரியர்



திருக்குறள்

நோய்எல்லாம் நோய்செய்தார் மேலவாம் நோய்செய்யார்
நோயின்மை வேண்டு பவர் **(இன்னாசெய்யாமை 320)**

தீங்கு செய்தால் செய்தவர்க்கே அது வினையாய் முடியும். நமக்குத் தீங்கு வரக்கூடாது என்ற விரும்புபவர்கள், யாருக்கும் தீங்கு செய்ய மாட்டார்கள். உரை: **கவிஞர் சிற்பி**

ஆசிரியர் பக்கம்

மானுட விடுதலை வேள்வி

டிசம்பர் 2014 இல் ஏறத்தாழ பத்தாண்டுகளுக்கு முன் எங்களது “மஹாகவிதை“ இலக்கிய இதழில் அமெரிக்கக் கவிஞர் மாயா அஞ்செலோவின் மறைவினால் வருத்தமுற்ற நான் எழுதிய கட்டுரை மீண்டும் நம் மடலில் வெளியிடுவதில் மனம் நிறைவடைகின்றேன்.

வார்த்தைகளால்
நீங்கள் என்னை சுட்டுத்தள்ளலாம்
பார்வைகளால்
நீங்கள் என்னை வெட்டிச் சாய்க்கலாம்.
வெறுப்புகளால்
நீங்கள் என்னைக் கொன்று விடலாம்
இருந்தும்
காற்றைப் போல் நான்
எழுந்துவிடுவேன்
நிச்சயம்.

- மாயா அஞ்செலோ

1928 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் பிறந்து வளர்ந்த கருப்பினப் பெண் கவிஞர்; எழுத்தாளர்; பேராசிரியர், மாயா அஞ்செலோ.

”நான் எப்போதும் கருப்பின அனுபவத்தைப் பேசுகிறேன். ஆனால், எப்போதும் மனிதர்களின் நிலை குறித்தே உரையாடுகிறேன்”



அன்னையின் அருள்மொழி

எம் இறைவா, நின்னை வந்தனை செய்து களிப்போடு போற்றுகின்றோம்

நினது சித்தம் இப்புவியிலும் இப்பிரபஞ்சத்தின் எல்லா இடங்களிலும் நிறைவேறும் பொருட்டாக இடைவிடாது புதுப்பிக்கப்படும் நன்கொடையாக எங்களை உனக்குத் தருகின்றோம்.

நாங்கள் நின்னை நோக்கித் திரும்பும்போது எங்கள் சிந்தனை ஊமையாகிவிடுகிறது. ஆனால் இதயம் களிகொள்கின்றது; ஏனெனில் நீ எல்லாப் பொருள்களிலும் ஒளி வீசிக்கொண்டிருக்கின்றாய், ஆதலால் ஒரு குறுமணலும் நின்னை வணங்க ஒரு சந்தர்ப்பமாக அமைந்துவிடுகிறது.

எல்லையொன்றில்லாத அன்பிலும், சொல்லுக்குள் அடங்காத பேரின்பத்துடனும் நாங்கள் நின்முன் தலைவணங்குகின்றோம். நாங்கள் நின்னுடன் ஐக்கியமடைகின்றோம்.

ஸ்ரீஅன்னை

என்று தனது மனிதாபிமான உணர்வுகளைப் பற்றியே வலுவாக எடுத்துரைத்தார்.

மாயாவின் மிகவும் பிரபலமான பாடல் தொகுதி

‘I KNOW WHY THE CAGED BIRD SINGS’

கூண்டுப் பறவை ஏன் பாடுகிறது
என்பது எனக்குத் தெரியும்.

2014 ஆண்டு மேமாதம் 28 ஆம் நாள் தனது 86 வயதில் காலமான இக்குயில் எப்போது பாடத் தொடங்கியது தெரியுமா?

ஏழாவது வயதில் அதுவும் அவருடைய தாயின் நண்பனால் கதறக்கதறத் தொடைகிழிய வன்கொடுமைக்கு ஆளாக்கப்பட்டபோது.

மாயாவின் குரல் மெல்லிய இடுப்பிலிருந்து வெளியேறிய இரத்தத்தைவிட அடிவயிற்று வலியின் வீரியத்தைவிட உரத்துப் பாடத் தொடங்கியது. யாருடனும் அவள்

ஐந்தாண்டுகள் பேசினதே இல்லை. ஆனால் பாடிக்கொண்டே இருந்தாள்.

அன்றைய அமெரிக்காவில் கருப்பர்கள் பேசிக்கொள்வதே அபூர்வம் அதுவும் மாயா அழைத்துச்சென்று விடப்பட்ட அர்க்கன்ஸாஸ் மாநிலப்பகுதியில் பேச்சுரிமை மிகக்குறைவு. கருப்பினப்பெண் வேறென்ன செய்ய முடியும்?

ரொட்டிக்கு மாவு பிசைவது, துணி துவைத்து இஸ்திரிபோடுவது என்பதாக, அவளுடைய முதலாளியம்மாவால் ஏவப்பட்ட இயந்திரத்தனமான வேலைகளையே பாட்டியுடன் சேர்ந்து அவள் செய்துகொண்டிருந்தாள்.

என்றாலும் அந்த எந்திரகதியின் இடையே அடித்தொண்டையின் உள்ளே ஏதோ ஒரு குரல் இசைத்துக்கொண்டே இருந்தது. வெளியில் யாருக்கும் கேட்டுவிடாதபடி கண்டத்தினுள் முணுமுணுப்பு உருளும்.

பொருந்தாத திருமணம் வேறு; கணவனாகப்பட்டவன் எதைச் சொன்னாலும் மறுப்பேதுமின்றி அடிமைப்பட்டாக வேண்டும்.

கண்களைக் தாழ்த்திக்கொண்டு, நாக்கை மடித்துக்கொண்டு உதடுகளை அழுத்தி மூடிக்கொண்டு அடிமையிலும் அடிமையாயிருக்கச் சபிக்கப்பட்டிருந்தாள் பாட்டி.

ஆனால், அவளுடைய பேத்தி மாயாவோ வேறுவிதமாகத் தன்னை வளர்த்துக்கொண்டாள்.

உயரமான கருப்புப்பெண் மாயா முன்பல் வரிசையில் இடைவெளியுடன் கூடிய அந்த முகத்தில் யோசனையின் தீவிரம் எப்போதும். இளம்வயதில் எல்லா இளம்பெண்களைப் போலவே அவளும் கனாக் கண்டான்.

தன்னை ஒரு வெள்ளைமேனி இளவரசியாகப் பார்க்கத்தொடங்கினான். சுருண்ட கருப்புநிற முடிக்குப் பதிலாக, பொன்னிறத் தலைமுடி நீளமாய் அலை பாய்ந்தது கனவு கனவு.

பள்ளியில் தப்பித்தவறிக்கூட ஆப்பிரிக்க அடிமைமொழிச் சாயலைத் தனது உரையாடலில் காட்டிக்கொள்ள மாட்டான்.

பிழைப்பிற்காகக் கேளிக்கை விடுதிகளில் இரவு நேர நடனப்பெண்மணியாகச் சென்றபோதுகூட ஆப்பிரிக்க இளவரசிபோல, தன்னை உயர்வாக வெளிப்படுத்திக்கொள்வாள்.

பாட்டி சொல்லிக்கொடுத்தது.

‘‘எது உனது வாழ்க்கையில் பிடிக்காதோ
அதை மாற்றிப்போடு‘‘

ஒரு சரியான காலக் கணிப்பில் திருமதி. ஃபிளவர்ஸ் எனும் பக்கத்துவீட்டுப் பெண்மணி மாயாவை நிலைக்கண்ணாடிமுன் நின்று கவிதைகளை உரக்க வாசித்துப் பழகச்சொன்னாள். அனுபவம் விரிந்தது.

‘‘சொர்க்கத்தின் வாசலில்
பூநாரை பண்ணிசைக்க முடியாதா?

என்று பாடவும் தொடங்கி விட்டாள் மாயா

அவளுடைய பாட்டி

“ஜோர்டானுக்கு மேலே
என்னுடைய வீடு
அழகான ஆறு’’.

என்று பாடினால் சர்ச் ஜன்னல்கள் எல்லாம் படபடக்குமாம். மாயாவும் குரல்வளம் பெருக்கினாள். மறுபுறம் தனியே தன் குழந்தையை வளர்க்க வேண்டிய வாழ்க்கைவிதி; எனவே அவள் பார்க்காத தொழில் இல்லை.

ஆடை அவிழ்க்கும் நடனக்காரி, கொதிக்கும் எண்ணெய் அடுப்படியில் சமையல்காரி, ஸான் பிரான்ஸிஸ்கோ நகரின் முதல் கருப்பினப் பெண் தெருக்காரோட்டி (*Street Car*) என வயிற்றுப் பிழைப்புப் பணிகளில் அனுபவங்களையும் சேர்த்தே விதைத்து



வந்தாள். மெதுமெதுவே கருப்பின மக்களின் குரலாக ஓங்கி ஒலிக்கத் தொடங்கினாள். 1960களில் நியூயார்க் நகரின் அரசியல் கூட்டங்களில் மாயாவின் பாடல், "விடுதலை (Freedom) வெள்ளமெனப்புகுந்து விந்தை புரிந்தது.

மனித இன விடுதலை மாவீரன் மார்ட்டின் லூதர்கிங் உடன் இணைந்து சாத்வீகப் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டதைப் போலவே, அவருடைய சகோதரர் மால்க்கம் கூட்டத்தில் வெள்ளை நிற எதிராளிகளை எதிர்ப்பதில் முன்னிலை வகித்தார். சிவப்பு நீல வண்ணங்களில் ஆப்பிரிக்க உடையணிந்து, தலைப்பாகைச் சுற்றி கம்பீரமாகத் தெருமுனைகளில் இருந்து பல்கலைக்கழகப் பேரவைக் கூட்டங்கள்வரை மடையுடைத்து விடுதலை கீதம் இசைத்தார். மால்க்கம் மார்ட்டின் சகோதரர்கள் மாயாவைப் பற்றிச் சொல்லும்போதெல்லாம்,

"அவள் அழகானவள். சவால்களை எதிர்கொள்கிறவள். நமக்கு இன்று மிகமிக இன்றியமையாதவள். அறிவுத்திறன் மிக்கவள்" என்று போற்றினார்கள்.

வளர்ந்த பின் மாயாவைப் பார்த்து "தோழியே, உனக்கு மிகவும் பிடித்தமான ஆறுதல் அளிக்கவல்ல சொற்கள் எவை?" எனக் கேட்டவர்க்கு. அவள் அளித்த மறுமொழி

''அன்பு

''அன்பிற்குப் பின்?''

''மன்னித்தல்''

''இதற்கு அடிப்படை என்ன தெரியுமா''?

''அச்சமின்மை''

ஆழ்ந்து படித்து வாழ்ந்து பார்த்துப் பொருள் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமெனத் தோன்றுகிறது அல்லவா?

''நிரந்தரமான

கொடுமை

நுகத்தடிக்குள் கட்டுண்டு

எப்போதுமா

ஆட்படுவீர்?

வேண்டாம்

விடுதலை பெறுங்கள்''

கருப்பின விடுதலைக் குரல்போல ஒலித்தாலும், மாயாவின் பாடல் மாந்த இனத்திற்கே பொதுவானது. சோகம், கோபம், ஆழம், ஆற்றல் நிறைந்த ஆறு அவளுடைய பாட்டியின் பாடலில் பாய்ந்து வந்ததல்லவா? அவையே மாயாவின் கவிதை கீதங்களில் மடையுடைத்துச் சுழித்து வந்தன என்பதோடு, பேதைப்பருவ விளையாட்டும், வளர்ந்த மங்கையின் தடையில்லாத கலீர்ச் சிரிப்பும் சேர்ந்திருந்தன.

மாயாவின் வாழ்க்கைப்பாடுகள் எப்படிப்பட்டதாயினும் அவளது ஆன்மாவை எவற்றாலும் காயப்படுத்த முடியவில்லை என்பதே பேருண்மை.

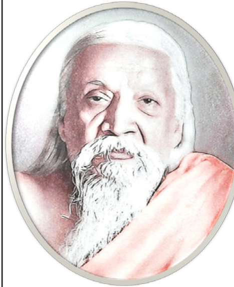
தேச விடுதலையைப் போற்றிடும் இப்பொழுதில் ஸ்ரீஅரவிந்தர் உரைத்ததுபோல மானுட விடுதலையையும் மனதில் இருத்துவோம்.



இரா.மீனாட்சி

அரவிந்தர் சிந்தனைப் பொறிகள்

உன் ஒவ்வொரு எண்ணத்திலும், செயலிலும், கலையிலும், இலக்கியத்திலும், வாழ்விலும்,செல்வத்தைச் சேர்ப்பதிலும், காப்பதிலும், செலவிடுவதிலும், வீட்டிலும், அரசாட்சியிலும், சமூகத்திலும், சாவுக்குட்பட்ட கீழ்நிலையினுள் உறையும் நீ அழிவிலா ஒருவனாம் இறைவனை வெளிப்படுத்தும் ஆற்றலை எய்தும்போது, உன் வாழ்வும் செயலும் தம் சிகரத்தை எய்துகின்றன; தம் நித்திய மணிமுடியை அணிகின்றன.



புதுவரவு

ஸ்ரீஅரவிந்தரின் அழகிய வருங்காலக் கவிதைகள் –முதல் தொகுதி. | (மொழியாக்கம்) நித்யபாரதி – இளங்கோ | ஆரோ பப்ளிகேஷன்ஸ் | 2024 | ரூ.165

பேராசிரியர் இளங்கோ, ஸ்ரீஅரவிந்தர் ஸ்ரீஅன்னையின் மெய்த்தொண்டர். நித்யபாரதி எனும் பெயரில் தொடர்ந்து கவிதைகள் இயற்றி வருகிறார். ஸ்ரீஅரவிந்தரின் கவிதைகளையும் தமிழில் மொழிபெயர்த்து நித்யபாரதி எனும் சிற்றிதழில் வெளியிட்டு வருகிறார். ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும் ஆன்மிக அனுபவத்திலும் தோய்ந்து இருப்பதால் அவருடைய படைப்புகள் வருங்காலக் கவிதைக்கான தளத்தினை அமைக்கச்செயலூக்கம் தருகின்றன. அண்மையில் நமது நூலகம் வந்துள்ள ஸ்ரீஅரவிந்தரின் அழகிய வருங்கால கவிதைகள் தொகுப்பு இன்றைய காலத்திற்கு ஓர் அரும் மருந்து. வாசகர்களாகிய உங்களுக்கு இந்நூலினை அறிமுகப்படுத்துவதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

சான்றாக ஒரு கவிதை.

The Body – உடல்

ஒரு காலத்தில்
உடலே எனது அண்டவெளி
இப்பொழுது அது
என் ஆன்மனால் சுமக்கப்படும் அற்பப் பொருள்
ஆன்மனின் மாபெரும் இயக்கம்
விரிவெளியில் அதனினும் விரிந்த
இலக்கு நோக்கி இச்சிறு கூட்டைத்
தாங்கிச் செல்கிறது.
அனந்தம் மட்டுமே நிறைவளிக்கத்தக்க
பெரிதாம் ஆன்மத் தேவையை
சிறிய உடல் பூர்த்தி செய்ய இயலாது
எனினும்,
அமரத்துவம் நோக்கிய பயணத்தின்
அனுமதிச் சீட்டைத்
தன் மடிப்புகளில், இரகசியமாய்
ஒளித்து வைத்திருப்பதால்
அதனை அவன் காக்கின்றான்.
அவன் முன்னால்
முடிவிலாக் காலமும் வெளியும்
தமது பொன்னொளிர் நிகழ்வுகளைக்
காட்சிப்படுத்துகின்றன
அவன் இதயம் –
பொங்கியெழும் இனிய
ஆனந்தத்தில் அமிழும்
மனம் தொலைவில் தெரியும்
மகத்தானவற்றை நாடும்
ஒடுங்கிய சிறு வீட்டினில்
உறையும் சிறிய இவ்வுரு–
உலகமெல்லாம் தன் எல்லையாய் வரித்து
வளர்வது தான் என்னே!.

****

ஸ்ரீஅரவிந்தரின் 152 ஆண்டு விழாவின் காணிக்கையாக இக்கவிதையை வழங்கி மகிழ்கிறோம்.

- மதுரைமகள்

சித்தாஞ்சலி

திருமதி. பிந்து மொகந்தி அவர்கள் நீண்டகால ஆரோவில்வாசி.

ஆரோவில் டுடே என்ற மாதாந்திர பத்திரிகையில் பணியாற்றினார்.

11 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஆரோவில்லில் அமெரிக்கன் லிவிங் ரூட்ஸ் என்ற திட்டங்களுக்கும், இந்தியாவில் வெளிநாட்டினர் வந்து படிக்கும் திட்டங்களுக்கும் தலைமைப் பொறுப்பேற்று வழிநடத்தினார். ஸ்ரீஅரவிந்தர் குறித்த ஆய்வில் முனைவர் பட்டம் பெற்றுள்ள நமது பிந்து மொகத்தி மறைவு பேரதிர்ச்சி அளிக்கிறது.

அன்னாரது ஆன்மா ஸ்ரீஅரவிந்த அன்னையின் திருவடியில் இளைப்பாற நாம் பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஓம் சாந்தி.





வாசகர் குரல்.

அன்புடையீர், வணக்கம். ஜூலை மாத ஆரோவில் செய்தி மடல் இன்று கிடைத்தது.வழக்கம்போல் உடனே படித்துவிட்டேன். மிக்க நன்றி. மிக்க மகிழ்ச்சி. அக்காவின் தமிழகமும் பௌத்தமும் என்ற கட்டுரை பல தகவல்களை வழங்கியது. அந்த நூலைத் தேடிப் படிக்க வேண்டும். அக்காவிற்கு மிக்க நன்றி. அட்டையில் அமர்ந்திருக்கும் புத்தர் நெஞ்சிலும்போய் அமர்ந்து கொண்டார். மொத்தத்தில் ஒவ்வொரு இதழும் ஒவ்வொரு வகையில் வாசிப்புச் சுகத்தை வழங்குவதாக அமைந்துள்ளது நன்றி. .

பேராசிரியர் க. பஞ்சாங்கம், புதுவை.

பாராட்டுகிறோம்.

புதுவை அகில இந்திய வானொலி மண்டலச் செய்திப்பிரிவு துணை இயக்குநராகவும் புதுவை நடுவண் மக்கள் தொடர்பகம் துணை இயக்குநராகவும் செயற்பட்ட முனைவர் திரு தி. சிவக்குமார் இம்மாதம் பணிநிறைவு பெற்றுள்ளார். அவரது துறைசார்ந்தும், நட்புவட்டத்தில் இருந்தும் பாராட்டு விழாக்கள் நடைபெற்றன.

சிறந்த மக்கள் சேவகரும் இனிய சொற்பொழிவாளரும் இலக்கிய ஆய்வாளருமாகிய சகோதரர் திரு. தி. சிவக்குமார் அருணா இணையர் நமது அமைதிக்குரல் வட்டத்தில் மேலும் பணிசெய்து உறவுக்கோல் நாட்ட அன்புடன் பாராட்டி அழைக்கின்றோம்.

ஆசிரியர் குழு.

செய்தித் துளிர்

புதுவை அருங்காட்சியகப் பொறுப்பாளர் திரு அ. அறிவன் அவர்கள் நமது மையத்தில் வாரந்தோறும் புதன்கிழமை மாலை நேரம் 4.30--5.30 வரை பிரஞ்சு மொழி வகுப்பு நடத்துகிறார். கட்டணம் இல்லாது எளிமையாகவும் சிறப்பாகவும் நடைபெறும் இந்த வாய்ப்பினை அனைவரும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

உலகப் பழமொழிகள்

உ.

1. உணவு - ஒரு மனிதனுக்கு உணவு மற்றொருவனுக்கு நஞ்சு. – **அமெரிக்கன்.**
2. உண்மை - உண்மைதான் அடிக்கடி தண்டிக்கப்படுகிறது. – **இத்தாலியன்**
3. உப்பு - கடலில் வீசி எறிகிறதை அவன் மீண்டும் உப்பில் காண்கிறான். - **அல்பேனியன்**
4. உலகம் - உலகம் எல்லாம் நமது வீட்டைப்போலத்தான். – **சார்டீனியன்**
5. உழவு - தலைவனில்லாத நிலம் ஒரு அநாதை. – **ரஷ்யன்**
6. உழைப்பு - கடின உழைப்பாளியின் வீட்டு வாசலில் பசி தன்னைக் காட்டிக்கொள்கிறது ஆனால் உள்ளே நுழையத் துணிவில்லை. – **டச்சு**
7. உறவினர் - கண்களைப்போல ஒளியில்லை. முழங்காலைப்போல ஒரு புனிதப் பயணம் இல்லை. ஒருவருடைய பையைப்போல உறவினர் இல்லை. - **காஷ்மீரி**

நூல்:- உலகப் பழமொழிகள்
ஆசிரியர்- சு. லட்சுமி நாராயணன்.

15 ஆகஸ்ட் சுதந்திர தினம் நமது மையத்தில் சிறப்பாகக் கொண்டாடப் பெற்றது. மைய நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர் திருமதி ஹரிஷினி தேசியக் கொடியை ஏற்றினார். கலை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன. உலக அமைதிக்கான பிரார்த்தனையுடன் விடை பெற்றோம். – ஜெ. அய்யனார்

ஸ்ரீ அரவிந்தரின் சுதந்திரதினச் செய்தி

ஒரு சுதந்திரமான, ஒற்றுமையான இந்தியாவை உருவாக்கும் புரட்சி இயக்கமே (எனது) முதல் கனவாகும். இந்தியா இன்று விடுதலை பெற்றுவிட்டது. ஆனால் ஒற்றுமையை சாதிக்கவில்லை. வெள்ளைய ஏகாதிபத்யம் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் இருந்ததைப்போல, விடுதலைக்குப்பின் இந்தியா மீண்டும் பல நாடுகளாக சிதறுண்டு குழப்பத்தில் ஆழ்ந்துவிடுமோ என்றுகூட ஒரு கட்டத்தில் தோன்றியது. ஆனால், அதிர்ஷ்டவசமாக அந்த ஆபத்து தவிர்க்கப்பட்டுவிட்டதாகவே தெரிகிறது. ஒரு முழுமையான ஒருங்கிணைப்பாக இல்லாவிட்டாலும், மிகப்பெரிய, சக்திவாய்ந்த தேசமாக இந்தியா நிலைபெற்றுவிட்டது.

அடுப்பு, எண்ணெய் பயன்படுத்தாமல் சமையல்

உணவு தயாரிக்கும் விஷயத்தில் நாம் பல விதமான செயல்களை மேற்கொள்கிறோம். தரமான அரிசி, காய்கறி போன்றவற்றைச் சுத்தம் செய்து அடுப்பில் வைத்து வேகவைத்து ருசிக்காக உப்பு, புளிப்பு, காரம் போன்றவற்றையும், சுவையேற்ற நெய், எண்ணெய் போன்றவற்றையும் சேர்க்கிறோம். இவை எல்லாம் சேர்ந்து, நாம் உட்கொள்ளும்போது உடலில் சக்தி சேருவதற்குப் பதிலாக பலவிதமான நோய்கள் தோன்றக்காரணமாகின்றன. அதன் பாதிப்புக் காரணமாகப் பலவகைகளில் சிரமப்படுகிறோம்.

இது போன்ற எந்த பிரச்சனையும் இல்லாத உணவு தயாரித்து வழங்க முடியுமா? கோவையிலுள்ள திரு. சிவகுமார் என்பவர் அடுப்பில்லாத எண்ணெய் சேர்க்காத உணவு தயாரித்து மற்றவர்களுக்கு வழங்குகிறார் இவரது தயாரிப்பில் அப்படி என்ன சிறப்புக்கள் உள்ளன? அவரே சொல்கிறார்.



“இயற்கை விஞ்ஞானி நம்மாழ்வாரின் மறைவையொட்டி அவருக்கு அஞ்சலி செலுத்துவதற்காக வானகம் சென்று வந்தேன். அங்கு உணவே மருந்து என்ற வாசகம் எழுதியிருந்தார்கள். இது என்னைக் கவர்ந்தது மட்டுமல்ல, யோசிக்கவும் வைத்தது.

அதனைப்பற்றி மேலும் விபரங்களை அறிய முயன்றேன் ஆரோக்கியமான உணவு என்றாலே முதலில் நினைவுக்கு வருவது சாலட்கள்தான் அதனை அடிப்படையாக வைத்து சுமார் 2200 வகையான உணவுத் தயாரிப்புகளை தெரிந்து கொண்டேன். இதில் பிரியாணி முதல் சாண்ட்விச் பொங்கல் மற்றும் புட்டு வகைகளும் அடங்கும்.

எனது உணவுத் தயாரிப்பில் அவல் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. அரிசிக்குப்பதிலாக பயன்படுத்துகிறேன். சீராக நறுக்கிய பீட்ரூட்டுடன் துருவிய தேங்காய் கலந்து செய்யும் பொரியல் சுவையுடன் இருக்கும். சுரைக்காயைப் பயன்படுத்திப் பச்சடி தயாரிக்கலாம். சாம்பார் சுவையாகவும் கெட்டியாகவும் இருக்கும். புளிக்குழம்பில் எண்ணெய் சேர்ப்பதில்லை, நெல்லிக்காய் ரசம், கேட்டுச் சாப்பிட வைக்கும்

வாழைப்பூவைப் பொடியாக நறுக்கி அதனுடன் நிலக்கடலை, பாதாம்பருப்பு போன்றவற்றைப் பொடித்துக் கலந்து செய்யும் பொருள் சுவையுடன் சாப்பிடத் தோன்றும். தேங்காய்ப்பாலுடன் பூசணிவிதைகளைப் பொடியாக்கிக் கலந்து மோர் அவல் சாதம் சாப்பிட முழு திருப்தி கிடைக்கும். பாயசத்துக்கு தூளாக்கிய பாதம் பருப்பு பயன்படுத்தலாம்.

வேகவைக்காத காய்கறிகள் நம் உடலுக்குள் சென்று இலேசான உடற்சூட்டில் செரிமானமாகிறது பழகிய பின்பு இது சுவையாக மட்டும் தோன்றுவதில்லை, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் வழி ஏற்படுத்துகிறது இதுபோல ஒவ்வொரு தயாரிப்பும் சிறப்பாக இருப்பதற்கு முந்திரிப்பருப்பும், தேங்காயும் அடிப்படையாக அடைகின்றன.

உணவுக் கலைஞர் சிவகுமாரின் படையல் என்கிற உணவகத்தில் தயாரிக்கப்படும் பலவகைத் தயாரிப்புக்கள் மிகப் பிரபலமடைந்து வருகின்றன. ஒரே சமயத்தில் சுமார் 3000 பேருக்கு இது போன்ற உணவு தயாரித்து வழங்கும் வசதி ஏற்படுத்தியுள்ளார்.

உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் இவரது முயற்சி வரவேற்பைப் பெற்று சிறந்து விளங்குகிறது என்பதை மறுக்க முடியாது.

நம்மால் இயன்றவரை உணவு செய்முறையை மாற்றிப் பார்க்கலாமே!

தகவல் – டாக்டர் இலட்சுமி நரசிம்மன். கோவை.



சிறுவர் இலக்கியம்

அண்மையில் பாரத்நிவாஸ் சாச்சு அரங்கில், கர்நாடகா மாநிலம் விஷ்வ வித்யாபீடம் பள்ளியைச் சேர்ந்த ஏழாம் எட்டாம் வகுப்பு மாணாக்கர்கள் 70 பேரும், நம் உள்ளூர் பெரியமுதலியார்சாவடி பஞ்சாயத்து ஒன்றிய நடுநிலைப்பள்ளி எட்டாம் வகுப்பு மாணாக்கர்கள் 30 பேரும் வட்டத்தில் அமர்ந்து உறவுப்பாலம் அமைத்துக்கொண்டார்கள். நமது பிள்ளைகள் தமிழ்த்தாய்வாழ்த்துப் பாடினார்கள். அக்குழந்தைகள் கன்னட மொழியன்னைப்பாடல் பாடினார்கள், ஒன்றாக விளையாடினார்கள். ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் பல புதிய செய்திகளைக் கற்றுக்கொண்டார்கள் விடைபெற்றுச் செல்லுமுன் தமிழ்மகள் செல்வி பிரியங்காவைக் கேட்டபோது "வணக்கம், நன்றி" என்று தமிழில் எழுதக் கற்றுக்கொடுத்தேன் பதிலுக்கு என் பெயரைக் கன்னடத்தில் எழுதக் கற்றுக்கொண்டேன்" என்று கூறியபோது ஒளிபடைத்த புதிய பாரதம் தெற்றெனப் புலப்பட்டது. நல்ல நிகழ்வு.

பச்சையம்மாள்



அறிவோம் நம் தமிழ் -XXII
தமிழில் பழந்தமிழ்க் கலைச்சொற்கள்

INJURY	தீங்கு
	காயம்
	அவமானம்
	புண்படல்
	அநீதி
	தளப்பு
	வட்கு
	சிதை
	கேடு
INTELLIGENCE	அறிவாற்றல்
	அறிவுத்திறன்
	அறிவுக்கூர்மை
	கூர்மதி
	விவேகம்
	புந்தி
	மதிநுட்பம்
	ஒட்பம்
	ஒள்ளிமை

நன்றி: ஆங்கில – தமிழ் வகுப்பிற்குப் பயன்பட்ட அகராதி.
International Advanced Deluxe Dictionary.

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

வெளியீடு : ஆசிரியர் குழு
ஆரோவில் செய்திமடல்
இளைஞர்கள் கல்வி மையம்
ஆரோவில் - 605101
விழுப்புரம் மாவட்டம்
தமிழ்நாடு
மின்னஞ்சல் : tamil@auroville.org.in
தொலைபேசி : 0413-2623773
ஆசிரியர் : இரா.மீனாட்சி
வடிவமைப்பு : சொ.அருணன், புதுவை.
அச்சு : சூர்யா பிரிண்ட் சொலூசன்ஸ், சிவகாசி.